

- Профессиональный альпинист, Мастер Спорта (начало занятий альпинизмом 1982 год) Профессиональный парашютист, Заслуженный Мастер Спорта (начало занятий парашютным спортом 1993 год)
- совершил более 60-ти альпинистских восхождений 5 “Б”- 6 категории сложности классических сложных маршрутов в районах Кавказа, Фанских гор, Аксу и Каравшина
- в 1989-1991 г.г. в составе команды МВО участвовал в Чемпионатах СССР в техническом классе по формуле – максимальное количество восхождений в течение двух недель
- неоднократный призер чемпионатов СССР по альпинизму (1989-1991 г.г.)
- С 1994 по 1996 год Валера Розов участник проекта “7 вершин”, в рамках которого совершил восхождения на в. Эльбрус (5642 м), Монблан (Европа, 4810 м), Аконкагуа (Ю.Америка, 6960 м), Килиманджаро (Африка, 5885 м), Карстен пик (Океания, Папуа-Н.Гвинея, 5040 м)
- Победитель Чемпионатов России в 2002 и в 2004 гг.по альпинизму
- Чемпион X-Games по скайсерфингу 1998 г.(США, Сан Диего)
- Чемпион Мира по парашютному спорту 1999 г.(Австралия, Корова)
- Серебрянный призер X-games 2000 г.(США, Сан Франциско)
- Серебрянный призер Вторых Всемирных Авиаигр 2001 г.(Испания, Гранада)
- Победитель Кубка Мира 2002 (Австрия, Вена);
- Победитель Чемпионата Европы 2002 (Испания, Empuriabrava)
- Многократный чемпион России по парашютному спорту (1997 — 2003 г.г.)
- Чемпион Мира по парашютному спорту 2003 (Франция, GAP)
- Рекордсмен Мира по парашютному спорту 2006 (Таиланд) (Участник самой большой парашютной формации, 400 человек)
- Прыжок и приземление в действующую воронку вулкана Мутновский 2009 (Камчатка, Россия)
- Рекордсмен Мира по парашютному спорту в wingsuit 2012 (США, Perris) (Участник самой большой wingsuit-формации, 100 человек)
- В 2004 году Розов прыгнул с вершины Амин-Бракк в Пакистане (5800 метров), восхождение на которую заняло 22 дня

- В 2007-2008 гг. совершил восхождения и был первым, кто совершил прыжок, с гор Серро Торре и Торрес дель Пейн в Патагонии (Аргентина, Чили)
- В 2009 году Валерий стал первым в мире, кто прыгнул в кратер действующего вулкана Мутновский на Камчатке (3300 метров)
- В 2010 году совершил экспедицию в Антарктиду и прыжок с горы Ульвентанна, Земля королевы Мод.
- В 2012 году Розов стал первым в мире россиянином, которому удалось взойти на гору Шивлинг в Гималаях (6450 метров) и совершить прыжок
- Перелет в wingsuit через Татарский пролив 2012 (между о.Сахалин и материком)
- В 2013, после двух лет подготовки и трехнедельного восхождения, Валерий Розов совершил самый высокий в истории прыжок с северной вершины Эвереста, Чандзе (7220 метров)
- В 2015 году Розов первым в мире совершил прыжок с самой высокой точки Африки — горы Килиманджаро (5460 метров)
- В 2016 году Валерий устанавливает очередной рекорд – совершает самый высокий в мире base-прыжок с вершины Чо-Ойю в Гималаях (7700 метров)
- В 2017 году Валерий Розов стал первым в мире, кто совершил бейс-прыжок с горы Уаскаран в Перу (6725 метров)
- В 2017 году, 4 ноября успешно совершил прыжок со стены Ама Даблам в Гиммалаях (6200 метров)

И это далеко не полный список экспедиций и достижений Валерия. Были экспедиции в Венесуэлу (Angel Falls, Autana), в Норвегию, в Швейцарию (Matterhorn), в Мексику (Sonato las Golondrinas), во Францию (Grand Jorass, Mont Blanc, Petit Dru and other mounts in the region), в Италию, в Малайзию, в Полярную Канаду (о.Баффинова Земля, Grait Sail Peak), в Норвегию, в Гренландию (Nalumasortoq), на Камчатку, в Новую Зеландию, на Кавказ (Эльбрус, Кюкюртлю, Россия) и Ушба, Казбек (Грузия)